

カボチャの食べる 和風スープ



【材料】 1人分

カボチャ	1/8個
だし汁	200cc
塩・コショウ	各少々
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、乱切りにする。
- ③鍋にだし汁・②を入れ、つぶしながら煮る。
最後に、塩・コショウで調味し、パセリをふる。

ひとこと

カボチャの栄養がたっぷりのスープです。
β-カロテン(ビタミンA)が多く、風邪などの感染症予防の強い味方です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
52	2.1	16	2.8	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

